

Psichologas mokykloje: ką jis veikia ir kuo gali padėti?

Dažnai tenka susidurti su neteisinga nuomone ar įsivaizdavimu apie psichologo darbą. Šie visuomenėje paplitę mitai labai gajūs ne tik tarp mokinių, bet ir tarp jų tėvelių bei kai kurių mokytojų. Pavyzdžiui, dažniausiai kai kurie žmonės bijo kreiptis į psichologus, bijodami, kad juos gali palaikyti psichikos ligoniais. Arba kai kurie klientai konsultavimą supranta kaip magišką pagalbą, o psichologą kaip magą, skaitantį mintis. Treiems konsultavimas yra savotiška greitoji pagalba, išmintingų patarimų teikimas arba darbas, už kurį visiškai atsakingas psichologas. Tokie nerealiūs lūkesčiai ar įsivaizdavimai yra socialinių stereotipų, susijusių su konsultavimu, dalis, beveik visuomet turinti nepageidaujamos įtakos psichologinės pagalbos teikimui.

Šią neigiamą įtaką galima išsklaidyti, kai žinoma tikrovė, paneigianti mitus. O tikrovė labai paprasta. Pirma, psichologai antgamtinių galių neturi ir žmogaus kiaurai nepermato. Antra, psichologas konsultuoja psichiškai sveiką žmogų, kuris sutrikęs, išgyvena sudėtingą gyvenimo periodą arba jam vienam sunku priimti svarbų sprendimą. Trečia, pati konsultavimo sėkmė visiškai priklauso nuo psichologo ir kliento (mokykloje tai gali būti mokinys, tėvai, mokytojai) bendradarbiavimo. Konsultavimas yra bendras dviejų žmonių užsiėmimas, o ne serija susitikimų, per kuriuos psichologas nurodo klientui, ką ir kaip šis turėtų daryti.

Kai klientas ateina ne savo noru (o mokykloje taip nutinka kartais), yra didesnė kliento priešinimosi konsultavimui tikimybė, neretai toks klientas nesupranta bendravimo su psichologu prasmės ir konsultavimas būna beprasmiškas arba konsultavimo procesas užtrunka ilgiau.

Atsižvelgiant į mokinių tėvelių pageidavimus, išsakytus 2010 m. lapkričio 30 d. per Atvirų durų dieną, šiame pranešime bus pateikta trumpa informacija, su kokiomis problemomis susidūrė 2010–2011 m. m. mūsų gimnazijos auklėtiniai bei kokiomis formomis mokyklos psichologės jiems bandė padėti. Taip pat šiame pranešime trumpai bus pristatytos mokykloje dirbančio psichologo veiklos sritys.

Mokykloje dirbančio psichologo veiklos sritys

Mokyklos psichologo pagalbos tikslas yra „stiprinti mokinių (vaikų) psichologinį atsparumą ir psichikos sveikatą, prevencinėmis priemonėmis skatinti saugios ir palankios ugdymuisi aplinkos Mokykloje kūrimą, padėti mokiniams (vaikams) atgauti dvasinę darną, gebėjimą gyventi ir mokytis, aktyviai bendradarbiaujant su jų tėvais (globėjais, rūpintojais)¹ .

I. Konsultavimas

Tai „mokinio asmenybės ir ugdymosi problemų nustatymas, tiesioginio poveikio būdų numatymas, darbas su mokiniu taikant psichologinio konsultavimo technikas, bendradarbiavimas su tėvais (globėjais, rūpintojais), mokytojais ir kitais su mokinio ugdymu susijusiais asmenimis, rekomendacijų jiems teikimas, jų konsultavimas“².

„Pagalba Mokykloje mokiniui teikiama, kai kreipiasi:

- mokinys (savarankiškai) (neturint 16 metų, prašomas raštiškas tėvų sutikimas);
- mokinio tėvai (globėjai, rūpintojai);
- mokytojai, gavę mokinio tėvų (globėjų, rūpintojų) sutikimą;
- Vaiko teisių apsaugos tarnyba.“³

1.1. Mokinių konsultavimas

2010 – 2011 m. m. 1 – 7 klasių mokiniams suteiktos **95** individualios / grupinės psichologinės konsultacijos. 8, I – IV klasių mokiniams vyko **125 individualios** psichologinės konsultacijos.

1 lentelė. Problemos su kuriomis dažniausiai susiduria, ir kurios sprendžiamos individualių konsultacijų metu

1 – 7 klasių mokiniai	8, I – IV gimnazijos klasių mokiniai
1. <i>Bendravimo problemos</i> (patyčios ir kt.);	1. <i>Bendravimo problemos</i> (patyčios klasėje; nesutarimai su tėvais, kitais artimaisiais; bendravimo sunkumai su bendraamžiais; bendravimo su priešingos lyties asmenimis sunkumai ir kt.)
2. <i>Emocinės ir asmenybės problemos</i> (baimės; vienišumas; nerimas ir jaudulys dėl atsiskaitymų; motyvacijos stoka; ateities planai ir jų pasirinkimo sunkumai; emocijų valdymo sunkumai ir kt.)	2. <i>Emocinės ir asmenybės problemos</i> (suicidinės mintys; sumažėjusi mokymosi motyvacija; vienišumas; nepasitikėjimas savimi ir kt.)
3. <i>Problemos, susijusios su protiniu išsivystymu</i> (mokymosi sunkumai; susikaupimo stoka; dėmesio išlaikymo sunkumai ir kt.)	3. <i>Problemos, susijusios su protiniu išsivystymu</i> (mokymosi sunkumai ir kt.)
4. <i>Problemos šeimoje</i> (tėvų skyrybos)	4. <i>Problemos šeimoje</i> (tėvų skyrybos, netektys)
5. <i>Elgesio problemos</i> (drausmės problemos; elgesio valdymo sunkumai ir kt.)	5. <i>Profesijos pasirinkimo klausimai.</i>

1.2. Mokytojų konsultavimas

2010 – 2011 m.m. 1 – 7 klasėse dirbantiems mokytojams suteiktos **44** individualios psichologinės konsultacijos. 8, I – IV klasėse dirbantiems mokytojams vyko **122** individualios psichologinės konsultacijos.

2 lentelė. Problemos, su kuriomis dažniausiai susiduria mokytojai ir kurios sprendžiamos individualių konsultacijų metu

1 – 7 klasėse	8, I – IV gimnazijos klasėse
1. <i>Bendravimo problemos</i> (mokinių–mokytojų tarpusavio bendravimo sunkumai; mokinių uždarumas; klasės sutelktumas ir kt.)	1. <i>Bendravimo problemos</i> (bendravimo su mokiniais sunkumai; psichologinio klasės mikroklimato gerinimas ir kt.)
2. <i>Elgesio problemos</i> (agresyvus mokinių elgesys; vagystės ir kt.)	2. <i>Elgesio problemos</i> (agresyvus mokinių elgesys; mokinių galimas psichotropinių medžiagų vartojimas/platinimas ir kt.)
3. <i>Problemos šeimoje</i> (tėvų skyrybos; santykiai su mama;)	3. <i>Emocinės ir asmenybės problemos</i> (mokinių suicidinės mintys/veiksmai; psichologinis smurtas klasėje; naujai atvykusių mokinių adaptacijos sunkumai ir kt.)
4. <i>Problemos, susijusios su protiniu išsivystymu</i> (mokinių motyvacijos stoka ir kt.).	

1.3. Mokinių tėvų konsultavimas

2010 – 2011 m.m. 1 – 7 klasių mokinių tėveliams suteiktos 27 individualios psichologinės konsultacijos. 8, I – IV klasių mokinių tėveliams suteiktos 35 individualios psichologinės konsultacijos.

3 lentelė. *Problemos, su kuriomis dažniausiai susiduria mokinių tėveliai ir kurios sprendžiamos individualių konsultacijų metu*

1 – 7 klasėse	8, I – IV gimnazijos klasėse
1. <i>Bendravimo problemos</i> (patyčios ir kt.)	1. <i>Bendravimo problemos</i> (bendravimo su vaiku sunkumai; vaikų nesutarimai su mokytojais ir kt.)
2. <i>Elgesio problemos</i> (melavimas; elgesio valdymo sunkumai, vagystės ir kt.)	2. <i>Elgesio problemos</i> (galimas vaikų psichotropinių medžiagų vartojimas/ platinimas ir kt.)
3. <i>Emocinės ir asmenybės problemos</i> (jaudulys bei nerimas dėl mokyklos; motyvacijos stoka; emocijų valdymo sunkumai ir kt.)	3. <i>Emocinės ir asmenybės problemos</i> (vaikų mokymosi motyvacijos stoka; vaikų suicidinės mintys, veiksmai ir kt.)
4. <i>Problemos šeimoje</i> (bendravimo su vaiku sunkumai; Šeimos skyrybos)	4. <i>Problemos, susijusios su protiniu išsivystymu</i> (vaikų mokymosi sunkumai ir kt.)

II. Psichologinis įvertinimas

Tai „mokinio asmenybės ir ugdymosi problemų, galių ir sunkumų nustatymas, psichologinis mokinio įvertinimas atliekant pirminį specialiųjų ugdymosi poreikių vertinimą“⁴⁴

2010 – 2011 m. m. 1 – 7 klasėse atlikti 3 pirminiai individualūs specialiųjų poreikių (*mokymosi gebėjimų*) įvertinimai. 8, I – IV klasėse nebuvo individualių psichologinių įvertinimų.

III. Švietimas

Tai „mokinių, tėvų (globėjų, rūpintojų), mokytojų švietimas vaiko raidos psichologijos, pedagoginės ir socialinės psichologijos klausimais“⁴⁵.

2010 – 2011 m. m. Vilniaus Gabijos gimnazijoje psichologijų taikytos psichologinio švietimo formos:

1. **Individualios konsultacijos** (atsakoma į socialinės, raidos, pedagoginės psichologijos klausimus) (1 – 8, I – IV gimnazijos klasių mokiniams, tėvams, mokytojams, pagal poreikį)

2. **Paskaitos:**

2.1. „Mokymosi stiliaus nustatymas“ (8, I gimnazijos klasių mokiniai)

2.2. „Kas svarbu mokantis?“ (8 klasių mokiniai)

2.3 „Motyvacija“ (I – IV gimnazijos klasių mokiniai)

2.4. „Bendravimas su onkologine liga sergančiais žmonėmis“

2.5. „Motyvacinio laiško ir CV rašymas“ (IV gimnazijos klasių mokiniai)

2.6. „Pokalbis su darbdaviu“ (IV gimnazijos klasių mokiniai)

2.7. „Apie motyvaciją“ (8, I – IV gimnazijos klasių mokinių tėvams)

2.8. „Paauglystė“ (8, I – IV gimnazijos klasių mokinių tėvams)

2.9. „Vaikų ir tėvų tarpusavio santykiai bei vaikų auklėjimo ypatumai“ Paskaitą skaitė J. Matulaičio centro šeimų konsultantė N. Kukuraitienė. (1 – 8 klasių tėvams)

3. **Praktikumai:**

- 3.1. Socialinių įgūdžių ugdymas klasių valandėlių metu (5 – 6 klasių mokiniai)
- 3.2. „Tarpusavio santykiai“ (8 klasių mokiniai)
- 3.3. „Pasitikėjimas savimi“ (II gimnazijos klasių mokiniai)
- 3.4. „Emocijos ir bendravimas“ (II gimnazijos klasių mokiniai)

4. **Stendiniai pranešimai:**

- 4.1 Informacinė medžiaga pradinės, pagrindinės ir gimnazijos klasių mokinių tėveliams. Tema „Amžiaus tarpsnio ypatumai“ (mokinių tėvams ir mokytojams)
- 4.2. „Vaikų baimės. Kaip jas įveikti?“ (mokinių tėvams)
- 4.3. „Ateities planavimas: o kur toliau po mokyklos baigimo?“ (mokinių tėvams)
- 4.4. „Egzaminų stresas“ (mokinių tėvams)
- 4.5. „Konfliktai mokykloje ir jų sprendimas“ (mokytojams)
- 4.6. „Klaidingi vaikų elgesio tikslai ir ką galėtų daryti kiekvienu elgesio atveju tėvai ir mokytojai?“ (mokytojams)
- 4.7. „Tėvystė – bendravimo su vaiku psichologija“ (mokinių tėvams)

5. **Dalyvavimas akcijose:**

- 5.1. „Rūbų spinta“ (Mokyklos bendruomenė)
- 5.2. Dalyvavimas renginiuose „Veiksmo savaitė“. Dalyvavimas paskaitose „Džiaugiuosi, kad turiu galimybę mokytis“ bei „Žiniasklaidos formuojami mergaičių ir moterų stereotipai“. Renginius organizavo Lietuvos vaikų ir jaunimo centras. (I – II gimnazijos klasių merginos savanorės)

6. **Jaunimo konferencija** „Stereotipai, griaunantys santykius“ (Vilniaus mastu) (10 – 11 klasių mokiniai). (Organizuota kartu su socialine pedagoge Žaneta Michailova, kūno kultūros mokytoja Romualda Pinkevičienė)

7. **Rekomenduojama psichologinė literatūra** (rekomenduojama konsultacijų metu).

IV. **Psichologinių problemų prevencija**

Tai „psichologinių problemų prevencijos poreikio įvertinimas (Mokyklos bendruomenės grupių tyrimas), prevencinių priemonių bei programų rengimas ir įgyvendinimas, psichologinių krizių prevencija, intervencija ir postvencija“⁶.

2010 – 2011 m. m. Vilniaus Gabijos gimnazijoje psichologijų prevencinio darbo kryptys:

1. **Mokyklos bendruomenės grupių tyrimai**

- 1.1. Klasių mikroklimato įvertinimai (5 – 8, I gimnazijos klasės).
- 1.2. Penktokų adaptacijos tyrimas: lyginamoji 2009–2010 m. m. ir 2010–2011 m. m. analizė.
- 1.3. I gimnazijos klasių mokinių adaptacijos apklausa.
- 1.4. 8, I – IV gimnazijoje naujai atvykusių mokinių adaptacijos tyrimas.
- 1.5. Pradedant mokytis gamtamokslis dalykus (fiziką), adaptacijos tyrimas. Lyginamoji analizė.
- 1.6. Pakartotinis naujai atvykusių mokinių adaptacijos tyrimas.
- 1.7. Neformaliojo ugdymo pagrindinėje mokykloje ir gimnazijoje tyrimas.

2. **Patyčių prevencija**

- 2.1. Paskaita apie patyčias Mokinių tarybos patikėtiniams, dalyvaujantiems projekte „Aš matau – ir man ne tas pats“.
- 2.2. Konkursas – viktorina „Draugiškas bendravimas“ (1 – 4 klasių mokiniai).
- 2.3. Konferencija „Patyčioms – STOP“ (Vilniaus mastu) (6 – 7 klasių mokiniai).

2.4. Filmų peržiūros ir aptarimai:

2.4.1. Filmo „*Nekentėk tyloje*“ peržiūra (5 klasės).

2.4.2. Filmo „*Tinklas*“ peržiūra ir aptarimas (7 – 8 klasių mokiniai).

2.4.3. DVD kompaktas „*Patyčios*“ peržiūra (įžangos ir situacijos „*Paršelis*“), patyčių situacijų iš mokinių gyvenimo vaidinimas bei jų aptarimas. (I gimnazijos klasių mokiniai).

2.4.4. Filmu „*Pykšt pokšt tu negyvas*“ peržiūra ir aptarimas (III gimnazijos klasių mokiniai).

2.5. Praktikumai: (8, I – II gimnazijos klasių mokiniai)

2.5.1. „Išsiklausyk į šalia esantį draugą“;

2.5.2. „Bendradarbiavimas, komandinis darbas“;

2.5.3. „Konfliktų ir jų sprendimo būdai“;

2.5.4. Patyčių klasėje įtaka tarpusavio santykiams, mokymosi rezultatams.

2.6. Socialinių įgūdžių ugdymas klasių valandėlių metu. (5 – 6 klasių mokiniai).

2.7. Socialinių įgūdžių ugdymo praktikumai mokiniams, turintiems elgesio, bendravimo problemų. (Neformaliojo ugdymo būrelis „*Kryžkelės*“). (8 klasių mokiniai)

2.8. Dalyvavimas akcijose, konkursuose:

2.8.1. Piešinių ir plakatų paroda „*Patyčios*“, „*Draugiškas bendravimas*“. (6 – 7 klasių mokiniai)

2.8.2. Visuotinė akcija „*Savaitė be patyčių*“ (šalies mastu). (1 – 8, I – IV gimnazijos klasės)

2.8.3. Akcija „*Žinutė tėvams*“. Organizavo Vilniaus miesto psichologinė pedagoginė tarnyba. (2 – 4, 6, 8 klasių mokiniai)

2.8.4. Labdaros projektas „*Išsipildymo akcija*“. 6 – 7 klasių savanoriai mokiniai apsilankė VšĮ VLGN „*Atsigręžk į vaikus*“

2.8.5. Dalyvavimas akcijoje „*Nebėk iš namų*“. (8 klasės mokiniai)

2.9. Nepažangių mokinių mokymosi proceso stebėjimas pamokų metu, rekomendacijų teikimas (pagal poreikį, 8, I – II gimnazijos klasių mokiniai)

2.10. Stendiniai pranešimai:

2.10.1. „*Patyčios. Kaip tėveliai galėtų padėti kurti saugų ir draugišką klimatą mokykloje*“. (mokinių tėvams)

Savižudybių prevencija

3.1. Integruota pamoka „*Kai buvau nuliūdęs, ar viltį gražinai?*“ Savižudybių mitų aptarimas. (II gimnazijos klasės)

3.2. Filmu „*Renkuosi gyvenimą*“ peržiūra ir aptarimas (III gimnazijos klasių mokiniai)

3. Prekybos žmonėmis prevencija

4.1. Filmu „*Parduotos vergauti moterys*“ peržiūra ir aptarimas (II–IV gimnazijos klasių merginoms). (Organizuota kartu su socialine pedagoge Žaneta Michailova).

5. Sveikatingumo projekto įgyvendinimas ir sveikos gyvensenos prevencija

5.1. Praktikumai:

5.1.2 „*Priklausomybė nuo kompiuterio*“. (II gimnazijos klasių mokiniai) (Organizuota kartu su visuomenės sveikatos specialiste Lina Sakalauskaite).

5.1.3 „*Egzaminų stresas*“. (II ir IV gimnazijos klasių mokiniai) (Organizuota kartu su visuomenės sveikatos specialiste Lina Sakalauskaite).

5.1.4. „*Valgymų sutrikimai*“. (8, I – IV gimnazijos klasių mokiniai) (Organizuota kartu su visuomenės sveikatos specialiste Lina Sakalauskaite).

5.2. Dalyvavimas akcijose

5.2.1. „*Diena be dietų*“ paminėjimas. (6 – 7 klasių mergaitėmis)

5.3. Renginys „*Būkime sveiki*“ (5 klasių mokiniai) (organizuota kartu su visuomenės sveikatos specialiste Lina Sakalauskaite).

5.4. Stendinis pranešimas

5.4.1. „Priklausomybė nuo kompiuterio“ (mokiniam bei mokinių tėvams)

6. *Preveninių programų integravimas į mokomuosius dalykus*

(pamokas vedė psichologė L. Narbutaitė, tikybos mokytoja E. Venclovaitė)

- 6.1. Pamoka – praktikumas: „Būti savimi ar būti kaip visi?“ (8 klasių mokinių grupė).
- 6.2. Pamoka. „Kai buvau alkanas ar mane pavalgydinai?“ (filmo „Visi nematomi vaikai“ peržiūra ir aptarimas) (I gimnazijos klasių mokinių grupė)
- 6.3. Pamoka. „Vienatvė – praradimai ar atradimai“ (I gimnazijos klasių mokinių grupė)
- 6.4. Pamoka. „Kai buvau ligonis, ar mane aplankei?“ (I gimnazijos klasių mokinių grupė)
- 6.5. Pamoka. „Kokiu būdu sakau smurtui „Ne“ ?“ (II gimnazijos klasių mokinių grupė)

7. *Kitos programos, kurių veiklą koordinavo psichologė Rūta Balnionytė.*

- 7.1. Programa „Įveikiame kartu“ (2 klasių mokiniai) Mokymus vedė 2 klasių mokytojos.
- 7.2. Mokymo programa „Kitas variantas“. Mokymus vedė S. Bagdonas. (I – III gimnazijos klasių savanoriams mokiniams)
- 7.3. Projektas „Jaunimo ir paauglių socialinio atsparumo ugdyimas Vilniaus miesto mokyklose, taikant Forumo teatro metodą. Projektą organizavo „Menų ir mokymo namų“ Forumo teatro grupė (vadovė R. Vaičekonytė) “

Mokykloje psichologinė pagalba teikiama įvairiausiomis formomis, metodais, kryptimis, tačiau psichologo darbas būna beprasmis, jei nėra tarpusavio bendradarbiavimo (su mokiniais, jų tėvais, mokytojais). Vaikai, paaugliai spręsti gyvenimiškas situacijas mokosi iš suaugusiųjų, juos stebėdami ir kartodami jų metodus, sprendimo būdus. Svarbu mokyti spręsti vaikus savarankiškai problemas, bet dar svarbiau mokyti ir drąsinti ieškoti pagalbos, kai nežino, kaip spręsti užklupusias problemas, kai sunku valdyti emocijas, patiria patyčias, nesėkmę moksle ar sunku apsispręsti dėl profesijos pasirinkimo.. Teigiama, jog silpnos asmenybės – tai tie, kurie neturi drąsos paprašyti pagalbos. O mes juk norime išugdyti stiprias, savarankiškas asmenybes, tiesa?

Trumpas priminimas. **Kada mokinių tėveliai gali kreiptis į mokyklos psichologą?**

- Kai pakinta vaiko elgesys, emocijų raiška ir jūs nežinote, kaip tokiu atveju elgtis.
- Kai vaikas pradeda skųstis bloga savijauta (pilvo skausmai, pykinimas, nemiga ir pan.) ir dėl to praleidžiama vis daugiau pamokų.
- Jei vaikas pradeda mikčioti ar atsiranda tikai (veido ar kūno raumenų nevalingi traukuliai).
- Kai šeimoje ar vaiko asmeniniame gyvenime įvyksta staigus pasikeitimas, vaikas su jumis nenori dalintis išgyvenimais ir jums tai kelia nerimą.
- Įvairiais gyvenimo atvejais, kai esate sutrikęs ir nežinote, kaip su vaiku kalbėtis bei elgtis.

Parengė psichologė
Laima Narbutaitė

^{1,2,3,4,5,6} *Psichologinės pagalbos teikimo tvarkos aprašas*, patvirtintas Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2011 m. liepos 5d. įsakymu Nr. 1215.